

DEMANDAS DE ATENCION EN EL VOLEIBOL

El juego del voleibol es predominantemente un deporte abierto al medio ambiente, el cual requiere que el atleta atienda y reaccione a varias situaciones. El éxito de la técnica real de rendimiento depende del temprano reconocimiento del desarrollo de la jugada, correcta transición y el cambio de la posición corporal hacia el área del campo donde el contacto de pelota se pueda producir, y finalmente la ejecución de la técnica correcta para un contacto efectivo. Los espectadores comúnmente juzgan el rendimiento por la efectividad del contacto y por consiguiente proveen la retroalimentación basados en el resultado del manejo de la pelota. Los entrenadores deberían comprender, de todas maneras, que es la fase previa al contacto la que determina el éxito o fracaso de la ejecución de la técnica. La fase de preparación (pre-contacto) del rendimiento técnico en el voleibol es más prolongado, más complejo y requiere mayores demandas en las habilidades de atención que el actual proceso de manejo de pelota.

Se sobreentiende que la habilidad para controlar y cambiar el propio foco de atención y para concentrarse en claves relevantes es obligatorio. Un jugador que no es entrenado para concentrarse en la fase de pre-contacto, demostrará movimientos torpes y reacciones tardías a muchas situaciones de juego. Debido a que el componente clave para un óptimo desempeño técnico es una concentración ininterrumpida antes del contacto, los entrenadores deberían poner mayor énfasis en la fase de preparación la cual es necesaria antes de hacer contacto con la pelota.

LA TEORÍA DE NIDEFFER

Para lograr determinar las demandas específicas del deporte, es necesario considerar el trabajo de Nideffer (1976) en el área del tipo de atención. Él propuso que el periodo de atención de un atleta durante la competición puede comprender de manera continua, desde limitado (una o dos claves) hasta amplio (varias claves) y que la dirección de la atención puede variar a lo largo de un periodo continuo, de internas (claves adentro de uno mismo) hasta externas (claves afuera de uno mismo).

De acuerdo a Nideffer, combinando los continuos produce cuatro tipos distintos de focos de atención y los atletas tienen que ser capaces de cambiar de una a otra a medida que las situaciones del juego se lo demanden. La aplicación de la teoría de Nideffer al juego del voleibol (especialmente a la fase de pre-contacto) produce lo siguiente:

1. Una concentración interna-limitada, la cual puede ser necesaria para un jugador que se está preparando para recibir un saque muy fuerte. El atleta va a necesitar relajar los hombros conscientemente para lograr absorber la fuerza del saque. También será necesario que el atleta chequee la terminación del gesto luego del contacto para evitar adicionarle fuerza a la pelota. Una concentración interna limitada también podría ser utilizada para monitorear los niveles de energía o la tensión muscular durante la competencia y para ensayar mentalmente una técnica, tal como el saque o una jugada específica antes de su ejecución.
2. Una concentración interna amplia podría ser requerida a un armador cuando tenga que determinar opciones de armado durante el juego. Este atleta tiene que analizar las habilidades de los atacantes y las habilidades de los bloqueadores en cada punto de la rotación para lograr la combinación ofensiva correcta para distraer la atención y armar la mejor opción contra los bloqueadores más débiles. Esto demanda una concentración interna amplia mientras se presta atención a claves externas.
3. Una concentración externa limitada podría ser requerida para una recepción de saque exitosa. El receptor podría necesitar notar la distancia del sacador con respecto a la línea de fondo y la intensidad del movimiento del sacador previo al contacto para lograr predecir la cantidad de fuerza que le será aplicada a la pelota. El temprano descubrimiento de la profundidad y la dirección del saque antes que la pelota cruce la red, les dará a los receptores un amplio margen de tiempo para reconocer sus roles en la recepción y desplazarse al área para contactar la pelota o apoyar la acción. Una total concentración en el movimiento de la pelota y ajustes en la posición postural previo al contacto con la pelota podría ser el último paso importante en la fase de pre-contacto.
4. Una concentración externa amplia podría ser necesaria para responder correctamente a varias situaciones de juego. Un atacante, por ejemplo, podría utilizar esta concentración para prestar atención a la calidad del pase al armador para poder analizar las posibles opciones de armado. Esta información podría ser de valor para el atacante para posicionarse en el lugar correcto para iniciar la carrera de ataque.

Mientras se concentra en el armado, el atacante también debería observar el movimiento de los bloqueadores para decidir el ángulo de ataque. Al mismo tiempo, algo de atención debería ser puesta al movimiento de la defensa para encontrar espacios abiertos en el campo contrario. Una concentración externa amplia también podría ser necesaria para un bloqueo efectivo. Los bloqueadores le deberían prestar atención a la calidad de la recepción para lograr anticipar posibilidades de ataques. Luego de percatarse del desarrollo de la ofensiva, la concentración del atleta debería ser limitada para prestarle atención a la pelota a medida que se va alejando de las manos del armador. Mientras va tomando la posición, la atención tiene que cambiar nuevamente a los movimientos del atacante.

Los movimientos reales de bloqueo son los movimientos más simples en el voleibol, pero los requerimientos de atención de lectura y reacción, hacen del bloqueo la tarea más desafiante del juego.

Una concentración externa amplia también podría ser requerida para la corrección en la ejecución de los movimientos defensivos. El atleta debería concentrarse en el desarrollo del ataque, mientras que al mismo tiempo detecta los movimientos de los bloqueadores. Mientras mantiene una posición media en el área que se le designó para la cobertura del campo, el defensor debería analizar la calidad del pase y del armado exactamente igual a como lo harían los bloqueadores. Cuando el armado está en el aire y el atacante designado a sido elegido, el defensor debería concentrarse en la conducta ofensiva del atacante. Esto es necesario para lograr ajustar la propia posición y/o el nivel corporal hacia el área donde supuestamente se haría contacto con la pelota. Una vez más, concentrarse primero en la fase de pre-contacto de la técnica es más importante que la fase de contacto.

CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN SELECTIVA

La concentración y la atención selectiva también son componentes importantes de las capacidades de atención de atletas altamente hábiles. La concentración puede ser definida como: por cuanto tiempo y de manera atenta una persona puede prestar atención a lo que es importante (Harris y Harris, 1984). Una concentración total le permite a un atleta "centrarse" en claves importantes, y de esta manera evitar errores mentales en el desempeño.

Un atleta con la habilidad de utilizar la atención selectiva, puede en realidad elegir a que claves prestarles atención por ser importantes, y a cuales ignorar por irrelevantes. Un ejemplo es cuando el pase ofensivo al armador no es bien leído por el atacante de primer tiempo; el resultado será una carrera de aproximación a destiempo. El bloqueador central debería reconocer esta clave como a una a la que ya no le debe prestar atención y pasar a atender sus otras opciones. Los atletas con un alto desarrollo de la habilidad para dirigir su foco de atención de esta manera y "centrarse" en claves relevantes son virtualmente a prueba de distracciones. Estos atletas rendirán de manera consistente.

La suposición que la demanda de atención es necesaria, especialmente previo al contacto con la pelota, indica que el jugador necesita ser e previo al contacto con la pelota, indica que el jugador necesita ser entrenado para este tipo de conducta en el juego. Dedicar la práctica entera a la repetición de los contactos es un método muy ineficiente para el desarrollo de jugadores de voleibol altamente hábiles.

PROBLEMAS COMUNES DE ATENCIÓN

Durante todos los partidos de voleibol, un número infinito de estímulos (claves) compiten por la atención de los atletas.

Algunas de estas claves son importantes para el rendimiento y otras no lo son. Un atleta que permite que su centro de atención se centralice en claves irrelevantes, experimentará un detrimento en su desempeño (Harris & Harris, 1984). Dado que el pico de rendimiento es logrado cuando los atletas son capaces de atender a las claves relevantes e ignorar aquellas que no lo son, es importante que los entrenadores dediquen parte del tiempo del entrenamiento identificando fuentes potenciales de distracción (claves irrelevantes).

Una de las principales causas de los errores mentales muy frecuentemente observados en el deporte es un giro de las claves externas apropiadas a claves internas inapropiadas. Aunque en el deporte del voleibol se requiere que los atletas sean capaces de cambiar su foco de atención a medida que la situación lo requiera, una clave interna inapropiada puede causar que un atleta se pierda una clave importante del partido.

Algunos ejemplos de claves internas que interferirán en la concentración de un jugador en el partido son:

- Una alta ansiedad y/o miedo producirá una sensación incómoda y los atletas puede que perciban los síntomas físicos de latidos fuertes del corazón, incremento de la frecuencia respiratoria, sequedad bucal, malestar estomacal y temblor o tensión muscular.
- Una alta ansiedad y miedo también pueden producir, síntomas mentales. Los atletas puede que comiencen a ocuparse de su propia negativa (preocupación y dudas).
- Los atletas que se enojan puede que se concentren en planes para tomar represalias y que pierdan la oportunidad de elegir la conducta adecuada, acorde a la situación del partido.
- Los atletas podrían estar atentos a partes del cuerpo previamente lesionadas.
- Los atletas pueden estar atentos a sensaciones de fatiga o dolor. Los atletas que no tienen el nivel de preparación física necesaria para la totalidad del partido serán distraídos por el incremento de la sensación de fatiga.
- Los atletas pueden prestar atención a errores previos en el manejo de la pelota y provocar otro error.
- Algunos atletas puede que se preocupen por su indumentaria o por ciertos aspectos de apariencia personal.
- Algunos atletas pueden pensar acerca de problemas personales. Esto apartará cierta porción de su atención del juego.

DISTRACCIONES EXTERNAS

Otras causas de errores mentales en el deporte, pueden ser categorizados como distractores externos. Cuando los atletas permiten que su foco de atención se “centre” en claves inapropiadas del ambiente deportivo, el desempeño se alterara. Algunos ejemplos de distracciones externas que interferirán con la concentración del juego son:

- “ Que haya una gran cantidad de espectadores, puede ser definitivamente un problema de atención para muchos atletas, especialmente si hay algún conocido (padres, entrenador anterior, novio/a, o amigos/as) entre la multitud.
- “ Retroalimentación verbal y no verbal, especialmente si es negativa, de parte del cuerpo técnico, puede ser una distracción para los atletas.
- “ Retroalimentación verbal y no verbal de parte de sus compañeros, especialmente si es negativa, puede quebrar la concentración en las claves del juego.
- “ Los atletas pueden ser distraídos por la conducta de los jugadores y entrenadores contrarios (para ponerlos nerviosos, de manera intencional o no intencional).
- “ Los atletas pueden concentrarse en las respuestas efectivas y/o en los desempeños destacados de los jugadores contrarios mientras ignoran sus propios roles.
- “ Los atletas pueden ser distraídos por un gimnasio desconocido.
- “ Los atletas podrían concentrarse en los jueces, especialmente si están dirigiendo mal.
- “ Los atletas podrían “irse” del juego por observarlo como un espectador en vez de como un jugador participante.

Además del inapropiado estímulo externo e interno ya tratado, los entrenadores no pueden ignorar la posibilidad que algunos jugadores tengan simplemente una mala habilidad para concentrarse.

La concentración puede ser definida como la prolongación y la intensidad del foco de atención de una persona (Cox, 1990). Es una cosa que nos permitirá seleccionar claves importantes durante la competencia, pero si los atletas no pueden “centrarse” o concentrarse en estas claves, el rendimiento se verá perjudicado.

Una vez que los atletas han sido avisados de las distracciones potenciales y han aprendido de sus propias debilidades de atención, las estrategias para tratar con los problemas de concentración y con el foco de atención, pueden ser practicados. Los entrenadores pueden identificar problemas individuales a través de una cuidadosa observación de las circunstancias bajo las cuales se realizan los errores de rendimiento, consultas privadas con cada atleta y a través del uso del Test de se realizan los errores de rendimiento, consultas privadas con cada atleta y a través del uso del Test de Atención y Tipo de Interrelación de Nideffer (1976). De todas maneras, mejores resultados pueden ser logrados solamente, cuando el entrenador incorpora esta información a los entrenamientos en situaciones de juego.